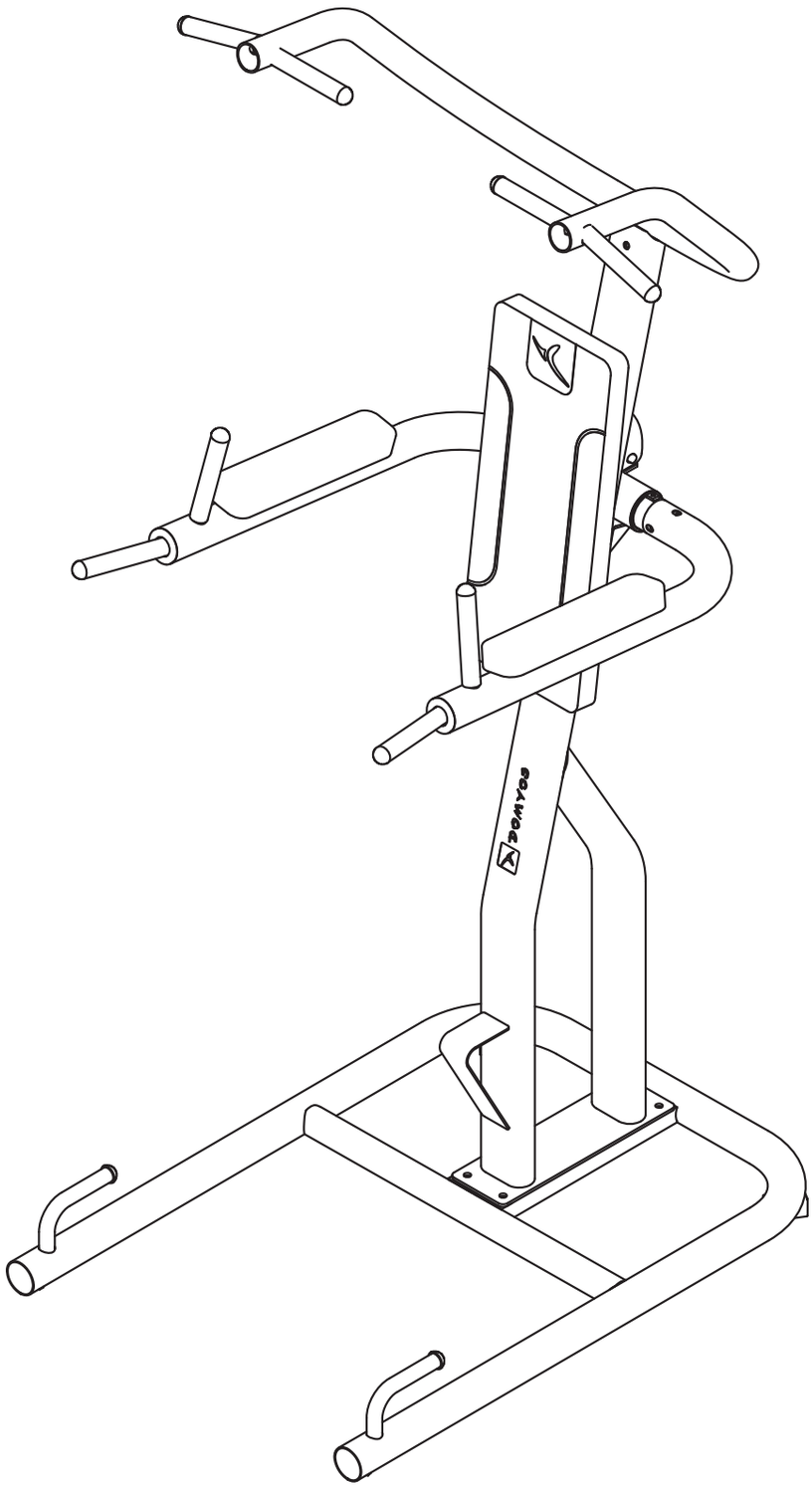
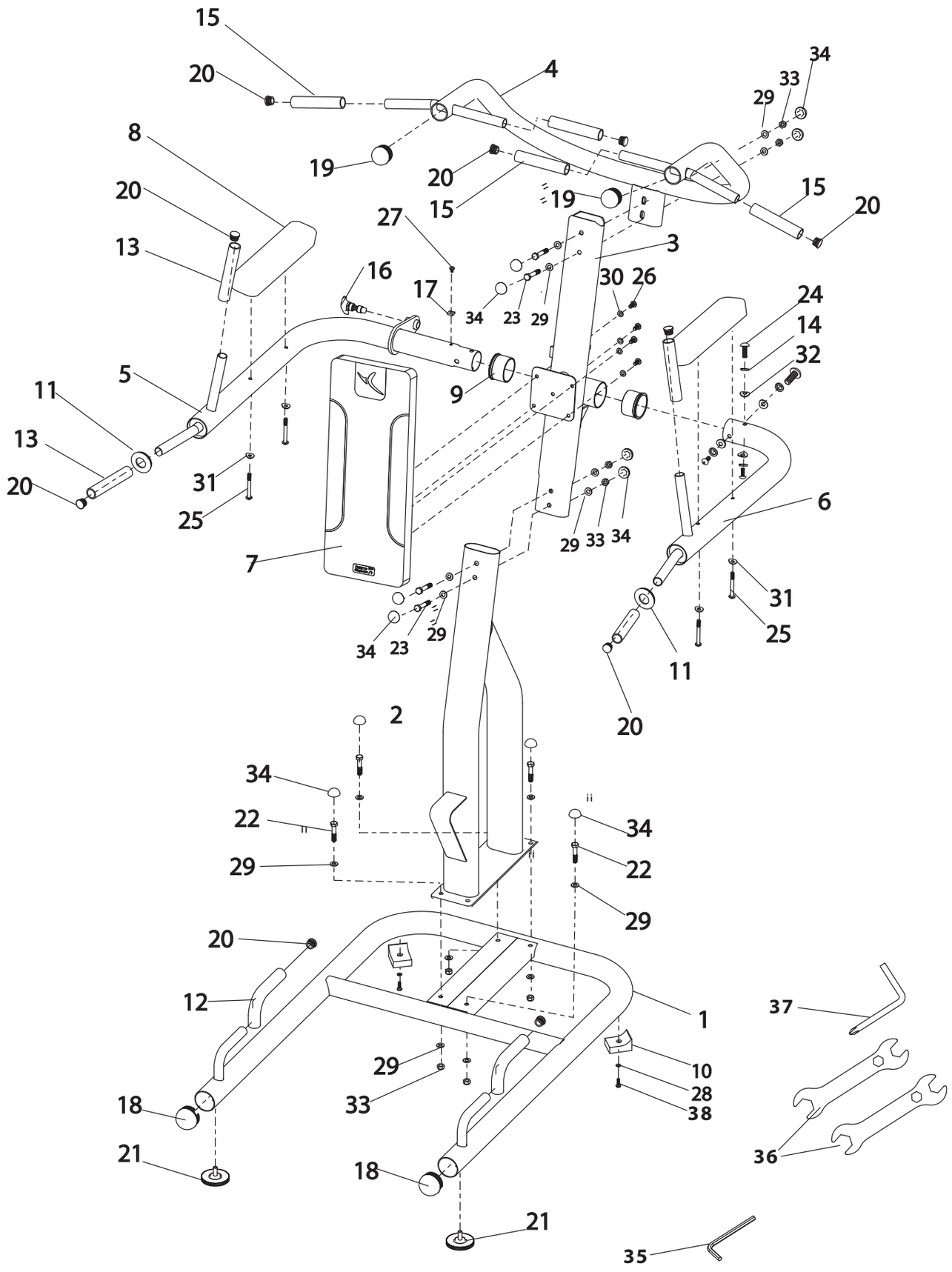
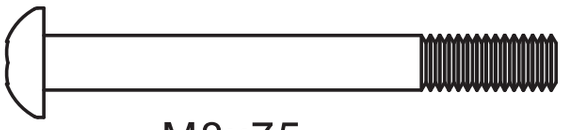
DS 910

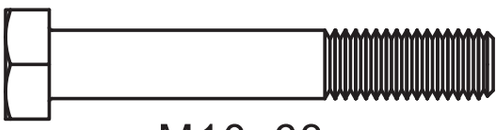


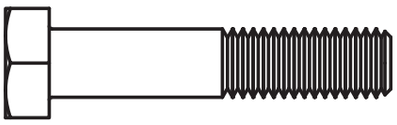
DOMYOS

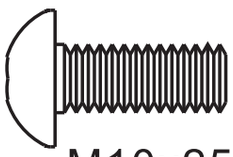


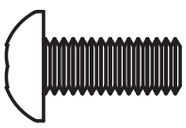
DS_910.indd 2 22/11/10 16:34

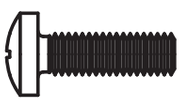
25  X 4
M8x75

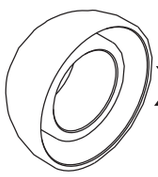
23  X 4
M10x63

22  X 4
M10x50

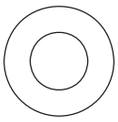
24  X 4
M10x25

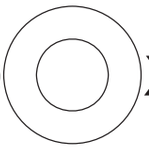
26  X 4
M8x20

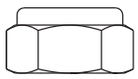
27  X 3
M6x20

34  X 12

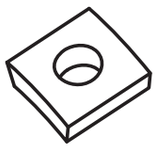
28 X 2
M6

30  X 4
M8

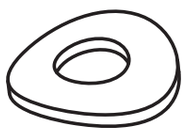
29  X 16
M10

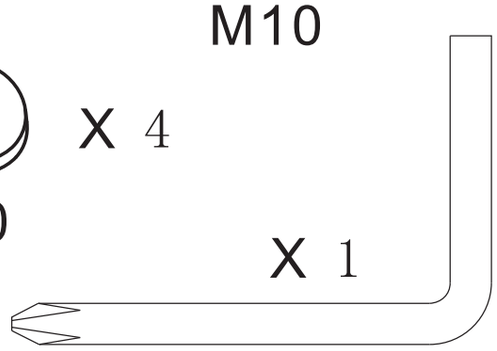
33  X 8
M10

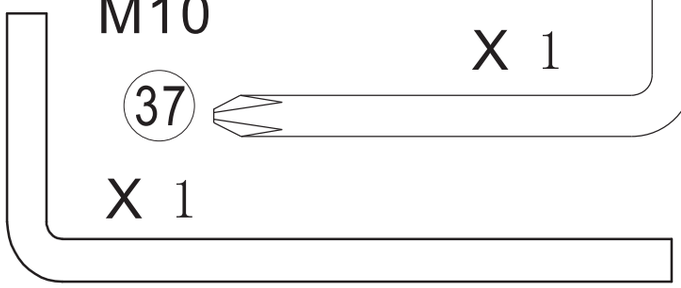
31 X 4
M8

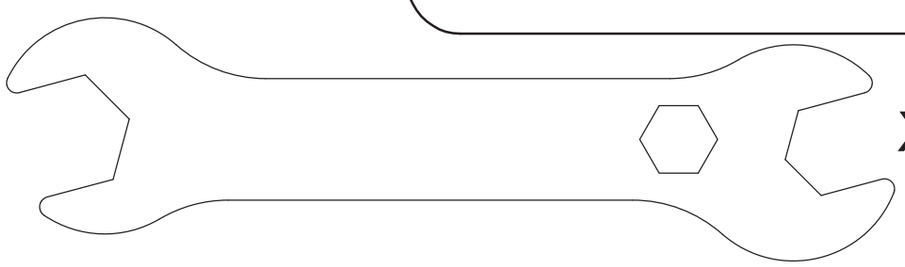
17  X1

14 X 4
M10

32  X 4
M10

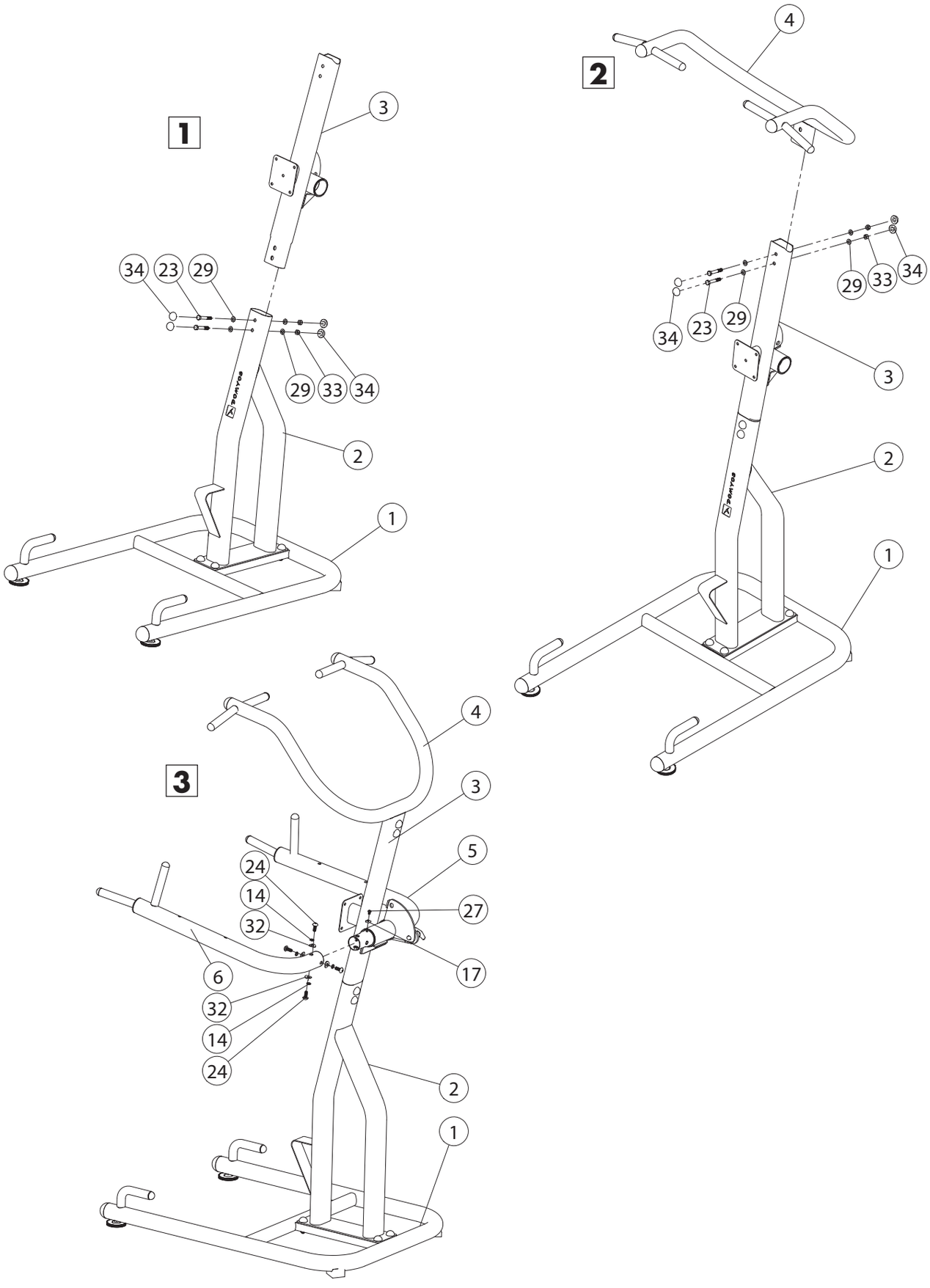
37  X 1

35  X 1

36  X 2

DS_910.indd 3 22/11/10 16:34

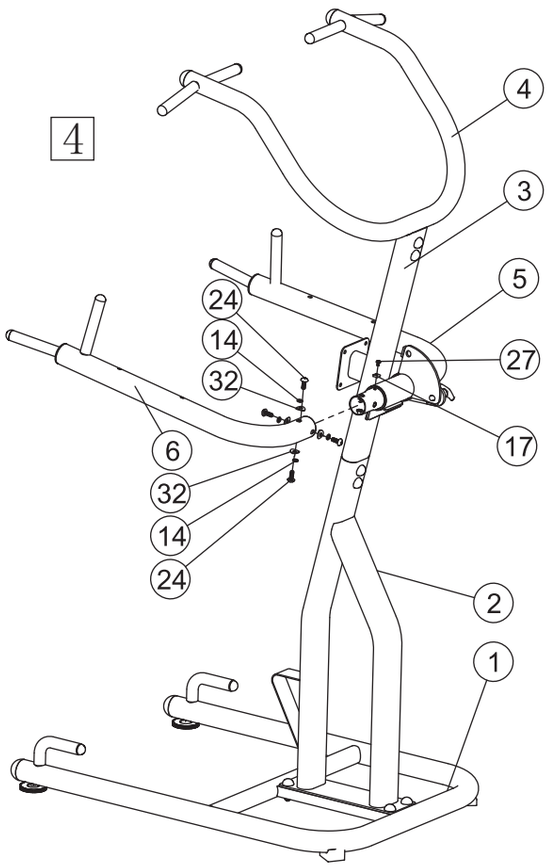
MONTAGE • ASSEMBLY •MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING • MONTAGEM • MONTAŻ • SZERELÉS • СБОРКА • MONTARE • MONTÁŽ MONTERING • МОНТИРАНЕ • MONTAJ • التركيب • 安装 • 安装



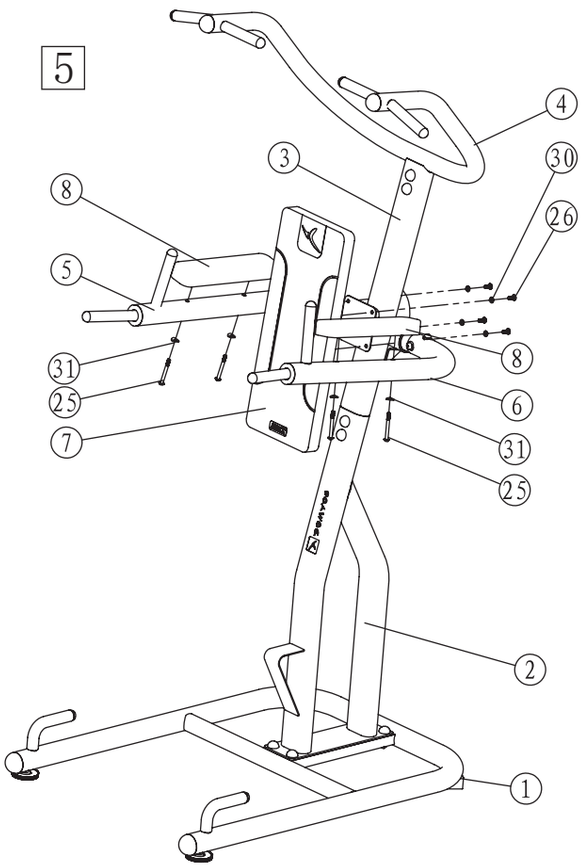
DS_910.indd 4 22/11/10 16:34

MONTAGE • ASSEMBLY •MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING • MONTAGEM • MONTAŻ • SZERELÉS • СБОРКА • MONTARE • MONTÁŽ MONTERING • МОНТИРАНЕ • MONTAJ • التركيب • 安装 • 安装

4



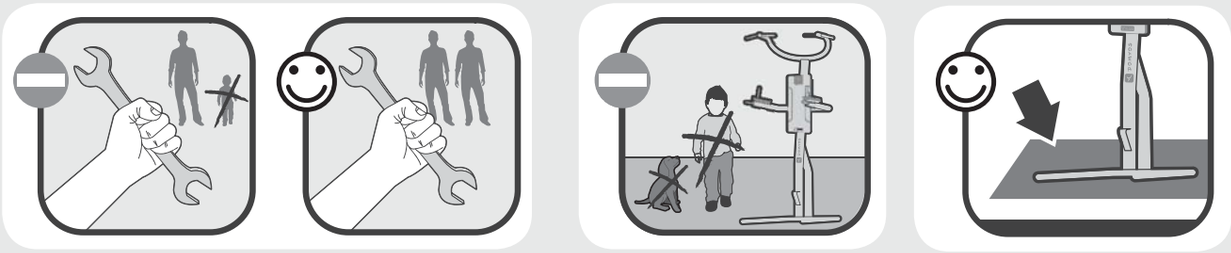
5

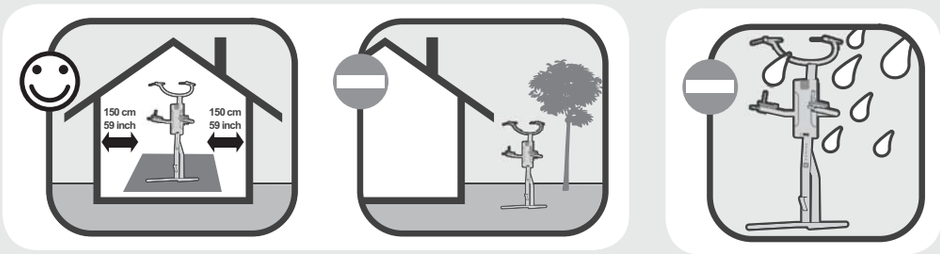


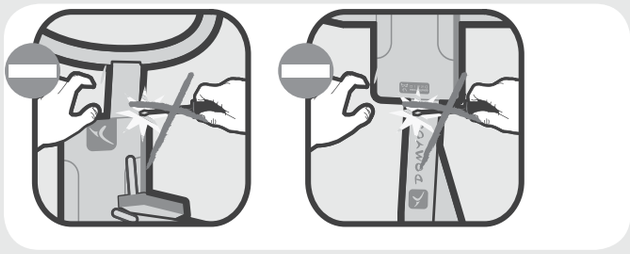
DS_910.indd 5 22/11/10 16:34

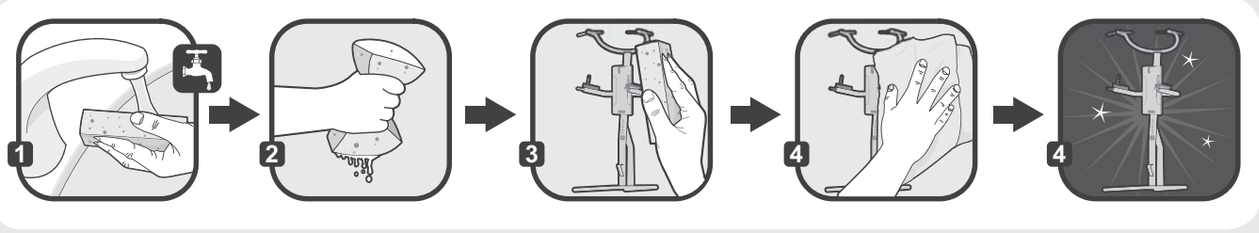
SAFETY • SÉCURITÉ • SEGURIDAD • SICHERHEIT • SICUREZZA • VEILIGHEID • SEGURANÇA • BEZPIECZEŃSTWO • BIZTONSÁG • МЕРЫ бЕЗОПаСНОСТИ • SIGURANŢĂ • BEZPEČNOSŤ • BEZPEČNOST • SÄKERHETSANVISN INGAR • бЕЗОПаСНСТ • GÜVENLİK • бЕЗПЕка • احتياطات أمنية • 安全

warning: to reduce the risk of serious injury, please read the important precautions below before using the product.









DS_910.indd 6 22/11/10 16:34

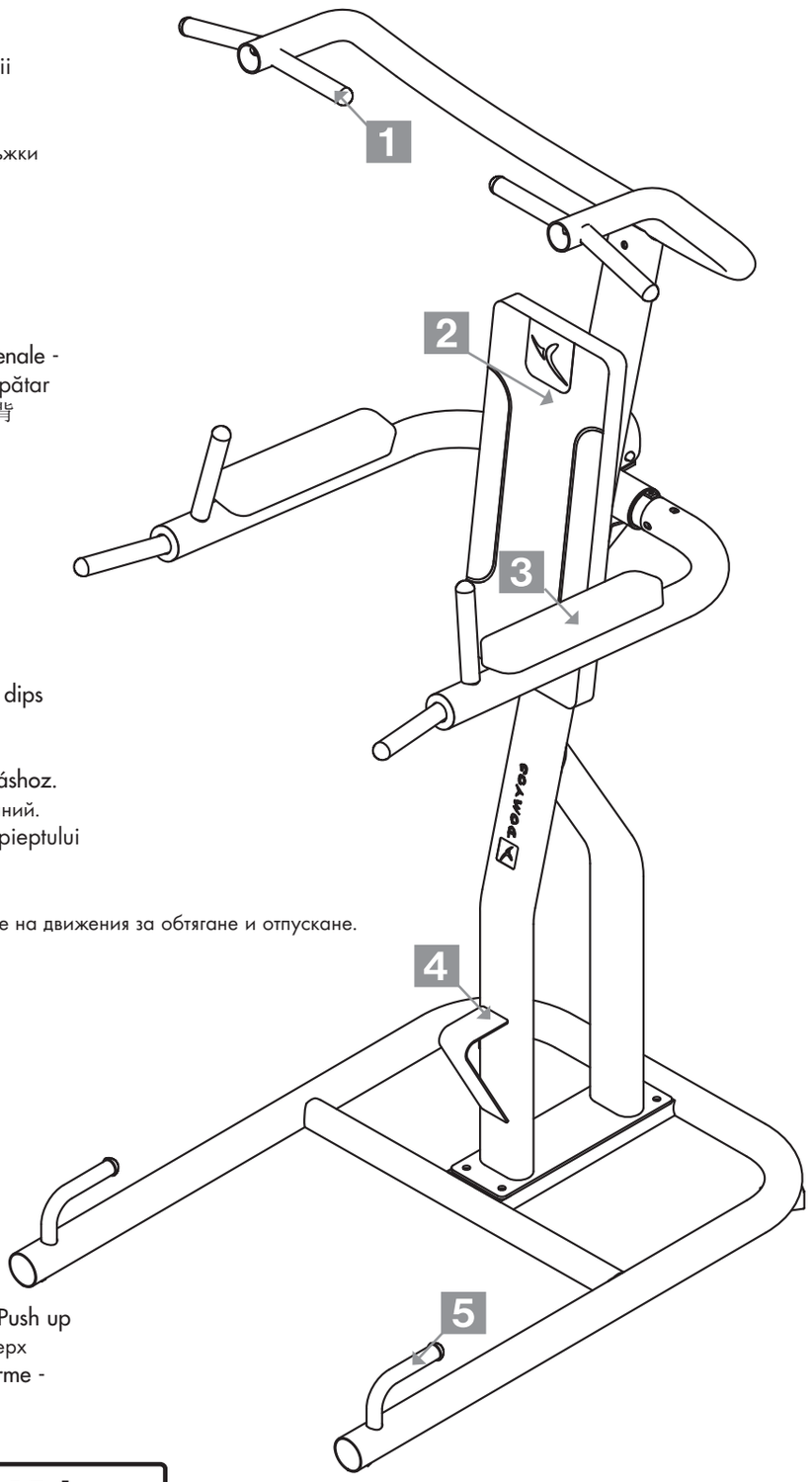
1 Bras de traction avec poignées multi positions.
Traction arms with multi-position handles
Brazo de tracción con empuñaduras multiposición
Zugarme mit Multipositionsgriffen
Bracci di trazione con impugnature multiposizione
Trekstang met verstelbare handgrepen
Braço de tracção com pegas multi-posições
Drążek pociągowy z uchwytami wielopozycyjnymi
Húzódzkodó kar többállású fogantyúval
Ручка для жима с многопозиционными рукоятками
Braţe de tracţiune cu mânere pentru mai multe poziţii
Tažné rameno s nastavitelnou rukojetí
Dragarmar med flerlägeshandtag
Ръкохватки за сгъване на ръцете с мултипозиционни дръжки
Çok konumlu tutakları olan çekme kolları.
اذرع جذب مزودة بمقابض متعددة الأوضاع.
多把手位置杆
多角度調節把手拉臂

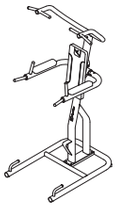
2 Dossier - Backrest - Respaldo - Rückenlehne - Schienale - Rugsteun - Encosto - Oparcie - Háttámla - Спинка - Spătar Opěradlo - Ryggstöd - Облегалка - Sırtlık - الظهر - 靠背
座椅靠背

3 Bras repliables pour abdominaux et dips.
Foldable arms for abdominal exercises and dips.
Brazos plegables para abdominales y dips.
Einklappbare Arme für Bauchmuskeln und Dips
Bracci ripiegabili per addominali e dips.
Opklapbare armsteunen voor buikspieroefeningen en dips
Braços dobráveis para abdominais e dips.
Składane ramiona do ćwiczeń mięśni brzucha
Lehajtható karok hasizomgyakorlathoz és húzódzkodáshoz.
Убирающиеся ручки для накачивания пресса и отжиманий.
Braţe care se pot plia pentru abdominali şi muşchii pieptului
Složitelné rameno pro břišní svaly a sedy lehy.
Hopfällbara armar för magmuskler och dips.
Сгъващи се лостове за коремните мускули и извършване на движения за обтягане и отпускане.
Karın kasları için katlanabilir kollar.
اذرع قابلة للثني لعضلات البطن والانثناءات
用于腹部锻炼和屈伸的杆。
腹肌和臂屈伸鍛煉用可折叠扶手

4 Marche pied - Footrest. - Escalón - Fußstütze
Predellino - Voetsteun - Marcha - Noga
Lábtartó - Подножка - Sprijin picior
Pohyblivá noha - Fotsteg - Стъпенка - Basamak
سنادة القدم - 脚 – 腳踏

5 Push up - Push up - Push up - Push up - Push up - Push up
Abdominais - Push up - Fekvőtámasz - Поднимите вверх
Înălţătoare - Zvedat - Pushup - Повдигане - Yukarı sürme -
دوافع لأعلى - 增高垫 – 俯臥撐把手

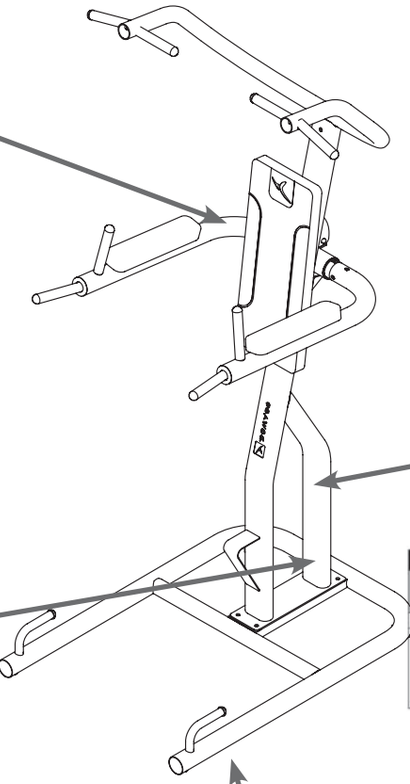


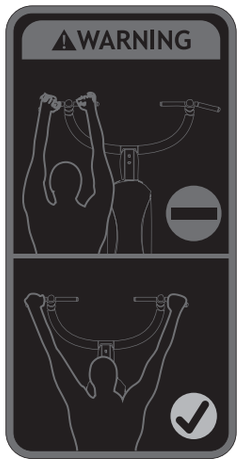


DS 910	45 kg 99,2 lbs
220 x 80 x 116 cm 86,6 x 31,5 x 45,7 inch	

DS_910.indd 7 22/11/10 16:34

This product, which complies with EN 957 class HC, GB17498 standard, is not designed for therapeutic use.





MAXI
110Kg / 242 lbs

WARNING

1. Misuse of this product may result in serious injury.
2. Read user's manual and follow all warnings and operating instructions prior to use.
3. Do not allow children on or around machine.
4. Replace label if damaged, illegible, or removed.
5. Keep hands, feet and hairs away from moving parts.

DS 910- 1353423
SN: 6881-DPQINGDAO
TN: XXXXXXXXXX
DATE: WW-YYYY
EN 957 HC GB 17498-1998

Made in China
Fabricado na China
Произведено в Китае
Imal edildiği yer Çin
中国制造 合格品

OXYLANE, 4 bd de Mons BP 219, 59665 Villeneuve d'Ascq Cedex, France
Importado para Brasil por IGUASPORT Ltda
CNPJ : 02.314.041/0001-88
Импортер: ООО "Октоблу", 141031, Россия, Московская область, Мытищинский район, МКАД 84-й км., ТПЗ "Аптуфьево", владение 3, строение 3

3 608419 937220

⚠AVERTISSEMENT

- Tout usage impropre de ce produit risque de provoquer des blessures graves.
- Avant toute utilisation, veuillez lire attentivement le mode d'emploi et respecter l'ensemble des avertissements et instructions qu'il contient.
- Ne pas permettre aux enfantsd'utiliser cette machine et les tenir éloignés de cette dernière.
- Si l'autocollant est endommagé, illisible ou manquant, il convient de le remplacer.
- Ne pas approcher vos mains,pieds et cheveux de toutes les pièces en mouvement.

⚠ADVERTENCIA

- Cualquier uso impropio de este producto puede provocar heridas graves.
- Antes de cualquier utilización, lea atentamente el modo de empleo y respetar todas las advertencias e instrucciones que contiene.
- No permitir a los niños utilizar esta máquina y mantenerlos alejados de la misma.
- Si faltase la pegatina, o si la misma estuviera dañada o ilegible, conviene sustituirla.
- No acercar sus manos, pies y cabello de todas las piezas en movimiento.

⚠WARNHINWEIS

- Jede unsachgemäße Benutzung dieses Produktes kann schwere Verletzungen zur Folge haben.
- Vor jedem Gebrauch bitte diese Gebrauchsanweisung aufmerksam lesen und alle darin enthaltenen Warnhinweise und Anweisungen befolgen.
- Kindern ist die Benutzung dieser Maschine zu untersagen und sie sind davon fernzuhalten.
- Ist der Aufkleber beschädigt, unleserlich oder nicht mehr vorhanden, muss er ersetzt werden.
- Ihre Hände, Füße und Haare von allen drehenden Teilen fernhalten.

⚠AVVERTENZA

- Ogni uso improprio del presente articolo rischia di provocare gravi incidenti
- Prima di qualsiasi utilizzo, vi preghiamo di leggere attentamente le istruzioni per l'uso e di rispettare le avvertenze e le modalità d'impiego.
- Tenere i bambini lontani dalla macchina e non permettere loro di utilizzarla.
- Se l'etichetta è danneggiata, illeggibile o assente, occorre sostituirla.
- Non avvicinare mani, piedi e capelli ai pezzi in movimento.

⚠WAARSCHUWING

- Onjuist gebruik van dit product kan ernstige verwondingen veroorzaken.
- Voordat u het product gaat gebruiken, moet u de gebruiksaanwijzing lezen en alle waarschuwingen en instructies die hij bevat toepassen.
- Deze machine niet door kinderen laten gebruiken en niet in de buurt ervan laten komen.
- Als de sticker beschadigd, onleesbaar of afwezig is, moet hij vervangen worden.
- Uw handen, voeten of haar niet in de buurt van de bewegende delen brengen.

⚠ADVERTÊNCIA

- Qualquer utilização imprópria deste produto comporta o risco de causar danos graves.
- Antes de cada utilização, leia atentamente as instruções de utilização e respeite o conjunto dos avisos e instruções incluídas.
- Mantenha este aparelho afastado das crianças e não permita a sua utilização por estas.
- Se o autocolante estiver danificado, ilegível ou ausente, é conveniente substituí-lo.
- Não aproxime as suas mãos, pés e cabelos das peças em movimento.

⚠UWAGA

- Nieprawidłowe użytkowanie produktu może być przyczyną wypadków.
- Przeczytaj instrukcję obsługi i przestrzegaj wszystkich zaleceń i instrukcji.
- Nie zezwalaj dzieciom na zabawę na i w pobliżu urządzenia.
- Wymień etykiety w przypadku uszkodzenia, nieczytelności lub ich braku.
- Nie zbliżać rąk, nóg i włosów do elementów w ruchu.

⚠FIGYELMEZTETÉS

- A szerkezet helytelen használata súlyos sérülésekhez vezethet
- Használat előtt olvassa el a felhasználói kézikönyvet és tartson be minden figyelmeztetést, illetve használati útmutatást
- Ne hagyja, hogy a gyerekek a gépre vagy közelébe kerüljenek
- Cserélje ki a címkét, ha sérült, olvashatatlan vagy hiányzik
- Tartsa távol a kezeket, lábakat, a hajat a mozgó alka wtrészektől

⚠Предупреждение

- Некорректная эксплуатация данного изделия может вызвать тяжелые поражения
- Перед использованием внимательно прочитайте инструкцию по эксплуатации
- Соблюдайте все предосторожности и рекомендации, которые содержит этот документ
- Не позволяйте детям использовать эту машину. Не допускайте детей близко к аппарату.
- Если клейкая этикетка повреждена, стерта или отсутствует, ее необходимо заменить

⚠ATENŢIE

- Utilizarea necorespunzătoare a acestui produs riscă să provoace răniri grave.
- Înainte de utilizare, vă rugăm să citiţi cu atenţie modul de folosire şi să respectaţi toate Atenţionările şi instrucţiunile pe care acesta le conţine.
- Nu permiteţi copiilor să utilizeze această maşină şi ţineţi-i departe de aceasta.
- Dacă autocolantul este deteriorat, ilizibil sau lipseşte, este indicat să-l înlocuiţi
- Nu vă apropiaţi mâinile, picioarele şi părul de piesele în mişcare.

⚠UPOZORNĚNÍ

- Jakékoliv nevhodné použití tohoto výrobku může způsobit vážná poranění.
- Před jakýmkoliv použitím výrobku si pečlivě pročtěte návod k použití a respektujte všechna upozornění a pokyny, která jsou zde uvedena.
- Zabraňte dětem, aby tento přístroj používaly a přibližovaly se k němu.
- Jestliže je samolepicí štítek poškozen, je nečitelný nebo na výrobku chybí, je nutné jej vyměnit.
- Nepřibližujte ruce, nohy a vlasy k pohybujícím se součástkám.

⚠VARNING

- Felaktig användning av denna produkt riskerar att förorsaka allvarliga personskador.
- Läs noga bruksanvisningen innan du använder produkten och ta hänsyn till alla varningar och instruktioner som den innehåller.
- Låt inte barn använda denna maskin och håll dem på avstånd från den.
- Om dekalen är skadad, oläslig eller saknas, måste den ersättas med en ny.
- Låt inte händerna, fötterna eller håret komma i närheten av rörliga delar.

⚠ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:

- Всяко неправилно използване на този продукт може да доведе до сериозни наранявания.
- Преди да използвате продукта, моля прочетете внимателно начина на употреба и спазвайте всички предупреждения и инструкции, които той съдържа.
- Не позволявайте тази машина да бъде използвана от деца и ги дръжте на разстояние от нея.
- Ако самозалепващата лента е повредена, нечетлива или липсва, тя трябва да бъде сменена.
- Не доближавайте ръцете, краката и косите си до движещите се части.

⚠UYARI

- Bu ürünün herhangi bir yanlış kullanımı ağır yaralara yol açabilir.
- Her kullanımdan önce, kullanım yönetmini dikkatle okumanız ve içindeki tüm uyarı ve talimatlara uymanız gerekir.
- Çocukların bu makineyi kullanmalarına izin vermeyin ve onları bu makineden uzak tutun.
- Yapışkan etiket zarar görmüş, okunaksız veya mevcut değilse, yenisi ile değiştirilmesi uygun olacaktır.
- Ellerinizi, ayaklarınızı ve saçlarınızı hareket halindeki parçalara yaklaştırmayın.

⚠ تحذير

- عدم استخدام هذا المنتج بشكل سليم قد يسبب في إصابة خطيرة.
- قبل الاستخدام احرص على قراءة دليل الاستخدام بعناية مع الاهتمام الخاص بجميع التحذيرات والتعليمات التي يتضمنها.
- يمنع استخدامه من قبل الأطفال ويحفظ بعيداً عنهم.
- يجب استبدال اللاصقة إذا تلفت أو تشوهت أو فقدت.
- يمنع تقريب اليدين والقدمين والشعر من جميع الأجزاء المتحركة.

⚠注意

- 滥用本产品有造成严 重伤害的可能。
- 使用前请阅读使用说 明，遵守其中的有关注 意事项和操作规定。
- 不要让儿童使用本产品或在产品周围玩耍。
- 若标签受损、印刷模 糊或无标签，则应更换 标签。
- 使手、脚和头发远离 运动的部位。

⚠ i 注意事項

- 對產品進行不當使用將可能導致嚴重受傷。
- 每次使用前，請仔細閱讀使用說明書并遵照其中全部說明及注意事項進行使用。
- 不可讓兒童使用該機器，并將其置於兒童可觸及範圍之外。
- 如果機器上的膠貼損壞、模糊或缺失，須將其更換。
- 不可使雙手、雙腳或頭髮靠近運動中的零件。

DS_910.indd 8 22/11/10 16:34

Ha elegido un aparato de fitness de la marca DOMYOS, por lo que agradecemos su confianza. Hemos creado la marca DOMYOS para permitir que todos los deportistas se mantengan en forma. Este producto ha sido creado por deportistas para deportistas. Estaremos encantados de recibir comentarios y sugerencias sobre los productos DOMYOS. Para ello, el equipo de su tienda está a su disposición, lo mismo que el equipo de creación de los productos DOMYOS. También puede visitar la web www.domyos.com. Le deseamos un buen entrenamiento y esperamos que este producto DOMYOS sea para usted sinónimo de placer.

PRESENTACIÓN

Este producto es un aparato de musculación que le permite utilizar el peso de su cuerpo.
Se trata de un aparato polivalente. El entrenamiento que podrá realizar se localizará principalmente en los abdominales (rectos mayores del abdomen y oblicuos) así como los brazos y los hombros con movimientos de tracción y de repulsión. ¡Buen entrenamiento!

ADVERTENCIA

La búsqueda de la buena foma física debe practicarse de manera CONTROLADA. Antes de empezar cualquier programa de ejercicio, consulte con su médico. Esto es especialmente importante para las personas de más de 35 años o que hayan tenido problemas de salud anteriormente y que no hayan practicado deporte durante varios años.

ES

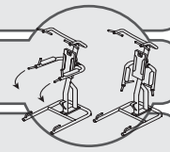
SEGURIDAD

Para reducir el riesgo de heridas graves, lea las precauciones de empleo importantes a continuación antes de utilizar el producto.

1. Es responsabilidad del propietario asegurarse de que se informe adecuadamente a todos los usuarios del producto sobre todas las precauciones de empleo.
2. DOMYOS se exime de toda responsabilidad sobre las reclamaciones por heridas o por los daños infligidos a cualquier persona a causa de una mala utilización de este producto por el comprador o por cualquier otra persona.
3. El producto sólo está destinado a un uso doméstico; No lo destine a uso comercial, en alquiler o institucional.
4. Será responsabilidad del usuario controlar y apretar, en caso necesario, todas las piezas antes de utilizar el producto. No utilice el producto en caso de deterioro y llévelo a su tienda Décathlon. No modifique su producto.
5. Para la protección de los pies durante el ejercicio, use calzado deportivo. NO use prendas amplias ni pendientes, que puedan quedar atrapados en la máquina. Quítese todas las joyas. Átese el cabello para que no le moleste durante el ejercicio.
6. Si padece algún dolor o vértigos durante la realización del ejercicio, deténgase inmediatamente, descanse y consulte a un médico.

USE

Para mayor comodidad puede doblar los brazos durante las tracciones



EJERCICIOS

ABDOMINALES: LEVANTAMIENTO DE PIERNAS:
La espalda recta en contacto con el respaldo, sujete las empuñaduras, las piernas están estiradas.
Ponga las piernas en posición horizontal y vuelva a la posición inicial.

ABDOMINALES: ROTACIÓN:
La espalda recta en contacto con el respaldo, las piernas levantadas, sujete las empuñaduras y realice un ejercicio de balanceo de sus rodillas alternativamente de izquierda a derecha (su espalda no deberá de participar en ningún momento en el esfuerzo de rotación).

BRAZO – REPULSIÓN:
Sujete las empuñaduras, flexione las rodillas e incline el busto hacia adelante. Baje hasta que los brazos estén paralelos al suelo y vuelva a la posición inicial sin bloquear las articulaciones.

FLEXIONES:
Sujete las empuñaduras, descienda el busto hasta que los brazos estén en posición horizontal, manteniendo los abdominales en tensión.
A continuación, vuelva a la posición inicial.

BRAZO – TRACCIÓN:
Sujete la barra de tracción separando las manos suficientemente (agarre más abierto que el ancho de los hombros).
La posición de inicio se hace con los brazos extendidos, los pies en el vacío (piernas dobladas o extendidas).
Con la fuerza de los brazos, doble los codos para llevar la nuca hasta las empuñaduras.
A continuación, vuelva lentamente a la posición inicial.

GARANTÍA COMERCIAL

DOMYOS garantiza este producto pieza y mano de obra, en condiciones normales de utilización, durante 5 años para la estructura, 2 años para las piezas de desgaste, a partir de la fecha de compra, dando fe la fecha en el ticket de caja.

La obligación de DOMYOS en virtud de esta garantía se limita a la sustitución o a la reparación del producto, a discreción de DOMYOS.
Todos los productos para los cuales la garantía es aplicable, deben ser enviados a DOMYOS en uno de sus centros autorizados, en porte pagado, acompañados de la prueba de compra.

Esta garantía no se aplica en los siguientes casos:
- Daños causados durante el transporte.
- Mal uso o uso anormal.
- Reparaciones efectuadas por técnicos no autorizados por DOMYOS
- Utilización fuera del entorno privado

Esta garantía comercial no excluye la garantía legal aplicable según el país o la provincia.

OXYLANE - 4 BOULEVARD DE MONS – BP299 – 59665 VILLENEUVE D'ASCQ – France

DS_910.indd 11 22/11/10 16:34

DS 910

Keep these instructions
Notice à conserver
Conservar instrucciones
Bitte bewahren Sie diese Hinweise auf
Istruzioni da conservare
Bewaar deze handleiding
Instruções a conservar
Zachowaj instrukcję
Őrizze meg a használati útmutatót
Сохранить инструкцию
Păstrați instrucțiunile
Návod je třeba uchovat
Spara bruksanvisningen
Запазете упътването
Bu kılavuzu saklayınız
دليل يجب الاحتفاظ به
请保存说明书
請保存說明書

DOMYOS

OXYLANE - 4, Boulevard de Mons - BP299 - 59665 Villeneuve d'Ascq Cedex - France

www.domyos.com

Made in China - Fabricado na China -
中国 制造 - Произведено в Китае - İmal edildiği yer Çin

IMPORTADO PARA BRAZIL POR IGUASPORT
CNPJ : 02.314.041/0001-88

Réf. pack : 1339.652 合格品

Импортер: ООО «Октоблу», 141031, Россия, Московская область, Мытищинский район,
МКАД 84-й км., ТПЗ «Алтуфьево», владение 3, строение 3

TURKSPORT Spor Urünleri Sanayi ve Ticaret Ltd.Şti
Forum Istanbul AVM. Kocatepe Mah. G Blok No: 1 Bayrampaşa
34235 Istanbul – Turkey